

教师使用

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

新思维  
TTTC

# 初中 心理健康

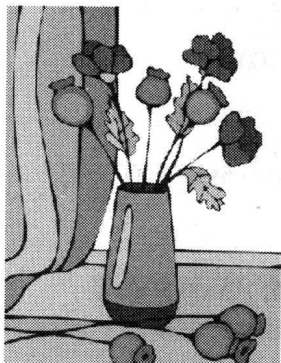
## 教育材料 三年级

名誉主编 林崇德  
主 编 俞国良

CHUZHONG XINLIJIANKANG JIAOYUCAILIAO



中国和平出版社



---

# 初中心理健康教育材料

初中三年级教师用书

---

名誉主编 林崇德

---

主 编 俞国良

---

## 图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育教材教师用书·初中三年级/余国良主编.—北京:中国和平出版社,2002.2

ISBN 7-80154-529-X

I.中... II.余... III.心理卫生—健康教育—初中—教学参考资料 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 096940 号

## 中小学心理健康教育材料 初中三年级教师用书

俞国良 编著

※

中国和平出版社出版发行

(100009 北京市西城区鼓楼西大街 154 号)

天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

2002 年 2 月第 1 版 2003 年 7 月第 2 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 8.375

字数: 208.544 千字

ISBN 7-80154-529-X/G·522 定价: 7.50 元

# 初中心理健康教育材料

## 编委会

**名誉主编：**林崇德 中国心理学会 副会长  
教育部中小学心理健康教育咨询委员会 主任  
北京师范大学教授、博士生导师

**主 编：**俞国良 教育部中小学心理健康教育咨询委员会 委员  
中央教育科学研究所教育心理研究室主任、教授、  
博士生导师

**编 委：**俞国良 贾晓波 江 佑 徐学俊 周建达  
樊兴华 刘晓明 傅 荣 杨忠健 朱月龙  
李树珍 陈胜良 刘 畅 俞晓东 路文举

**初中材料主编：**江 佑 教育部中小学心理健康教育咨询委员会 委员  
河北省石家庄市第 28 中学 校长、高级教师  
周建达 浙江省宁波教育学院教育管理分院院长、副教授  
傅 荣 广州现代教育科研中心研究部主任、副教授

**本册作者：**曲连坤 孙向阳 刘毅伟 马利文 刘风华  
赵秀娟 梁金辉 曾玉玲 郭乐子 杨柳青  
米秉玺 钱承红 秦 杨 王晓健 邢玉凤  
李建茹 王 芹 张 鹏 杨占英 陈宏霞  
黄 琦 苏会坡 韩国栋

相关信息交流与服务的网址为 <http://www.ourschool.net.cn>。

# 序

林崇德

近年来，越来越多的地方和学校开始重视心理健康教育，一些教育行政部门和科研机构也参与到这方面工作中。大家都重视心理健康教育是件好事。但为什么要开展心理健康教育呢？这是我想与大家一起来讨论的第一个问题。我们开展心理健康教育的根本目的，是提高学生的整体心理素质，维护和增进学生的心理健康水平。正如中央有关文件所指出，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力，这是开展心理健康教育的首要目的；其次才是针对个别学生心理异常现象进行防治和纠正。因为我们并不否认学生中出现的心理问题 and 行为问题。

然而，学生中心理问题和行为问题有多少？这是我们来讨论的第二个问题。我是反对把学生心理健康的数据无限扩大的倾向，似乎这能抬高心理健康教育的“身价”。这种做法坚决要不得，这会造成学生人人自危的负面效应，也会阻碍心理健康教育的正常开展。我们要看到广大学生的两个主流：一是学生的心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、人际关系、环境的压力产生暂时不适，要求咨询和辅导，他们要求健康是主流。学校心理健康教育必须是教育模式，而不是医学模式。

心理健康教育必须要有的针对性和实效性。据近年学生所咨询问题的统计分析，占第一位是人际关系问题，第二位是学习

问题，第三位是自我问题。如何有针对性和实效性呢？这是我来和大家讨论的第三个问题。我想学校心理健康教育的内容除了应紧紧围绕人际交往、学习、自我这三方面进行之外，其形式要根据不同情况体现多样性。在小学，应以游戏和活动为主；在初中，应以活动和体验为主；在高中，应以体验和调适为主。心理健康可以开设选修课和活动课，但它不同于那些普通文化课程，绝对不能考试。目前有的地方不在师资建设等方面下功夫而热衷于编写教材。这是急功近利的行为，是不严肃的。只看过几本心理学方面的书，就编写心理健康教育的教材，这是不行的。

最近教育部颁发了《中小学心理健康教育指导纲要》。对心理健康教育的指导思想 and 基本原则、心理健康教育的目标和任务、心理健康教育的主要内容、心理健康教育的途径和方法、心理健康教育的教师队伍建设以及应注意的几个问题，都作了明确的规定，这是我们积极而科学地开展心理健康教育的行动指南。

为了更好体现教育部的文件精神，俞国良教授领衔并组织国内一批学术造诣高的心理学家和长期从事心理健康教育的实际工作专家，主编了《心理健康教育材料》。我认为符合《中小学心理健康教育指导纲要》，我敢说它是目前国内质量好、水平高的中小学心理健康教育材料之一，于是应邀担任这套材料的名誉主编。我恳切地希望同行们对这套材料多提指导性意见，更希望使用这套材料的中小学老师和以此为教材的广大中小学同学多提批评和改进意见，使它更加完整和完美，更具有针对性和实效性。

2002年8月6日于北京师范大学

# 目 录

## 第一单元

- 1 第一课 走进初三
- 6 第二课 健康新概念
- 15 第三课 学习的不竭动力
- 24 第四课 唤醒真实的我
- 34 第五课 学会对别人说“不”

## 第二单元

- 42 第六课 理性之泉更清香
- 52 第七课 积极的学习态度最重要
- 62 第八课 追求完美的我
- 70 第九课 女生同样能做到
- 77 第十课 做个会说话的人

## 第三单元

- 90 第十一课 放飞好心情
- 95 第十二课 我有潜能
- 104 第十三课 要做情绪的主人
- 113 第十四课 走出异性交往的误区
- 123 第十五课 让自己轻松起来



# 目录

## 第四单元

- 132 第十六课 追求源自需要
- 139 第十七课 掌握正确的学习策略
- 149 第十八课 用信任打开心锁
- 157 第十九课 填平那条“代沟”
- 165 第二十课 对困难和诱惑敢说“不”

## 第五单元

- 173 第二十一课 自胜者强
- 183 第二十二课 学而时习之
- 192 第二十三课 只因是情窦初开的时候
- 201 第二十四课 理解是密切师生感情的桥梁
- 209 第二十五课 你会忙里偷闲吗？

## 第六单元

- 218 第二十六课 创造是智慧的翅膀
- 227 第二十七课 磨炼完美的个性
- 236 第二十八课 面对考试坦然是法宝
- 246 第二十九课 永不言败
- 252 第三十课 天生我才必有用

## 第一单元

# 第一课 走进初三

### 【教育目标】

#### 教学目标

1. 了解学生进入初三后心理出现的变化。
2. 引导学生正确认识进入初三所面临的压力与竞争，认识适应的重要性。

#### 自助目标

1. 了解自己的变化。
2. 学会调控情绪，学会适应。

### 【背景知识】

升入初三，随着课业负担的加重和生理的发展变化，一些学生在学习方面、交往方面、适应方面，出现很多问题。如果不能正确认识并及时解决这些问题，势必会影响学生的身心健康。为此，有必要帮助学生重新审视自我，选准参照系，保持最佳心理状态以适应初三的学习生活。

## 【参考资料】

### 怎样才能培养健康的心理呢？

#### 1. 树立正确的人生观

只有认清人生的意义，树立远大的理想，才不会沉湎于身边的琐事，从而减少无谓的烦恼；只有以辩证唯物主义世界观正确对待生活中的各种矛盾，才能豁达、大度，经受住各种挫折。

#### 2. 接受现实的我

一个人对自己的一切不仅要了解，而且需要坦然地承认及欣然接受。如果只了解自己而不接受自己，势必增加个人的不安与痛苦。有些人总觉得自己怀才不遇而愤世嫉俗，是因为缺乏自知之明；另有一些人过分自卑，是因为拒绝自己。一个人只有欣然接受自己，才能避免心理冲突，耐受现实挫折。

#### 3. 确定合适的抱负水平

一个人只有眼睛望着理想，而双脚踏着现实，才能立于不败之地。为此，就要了解：自己的愿望，哪些是能力所能达到的，哪些是环境所允许的，适时调整自己的抱负水平。

#### 4. 在学习中獲得心理的乐趣

当我们完成一件事情时，一种轻松喜悦之感会油然而生。克服的挫折越多，取得的成绩越好，这种自慰感觉就越强烈。所以，不要把学习当成一件苦差事，要善学、乐学。

#### 5. 多参加文体活动，注意用脑卫生

一张一弛是文武之道。在紧张的学习之余，参加文体活动，不但能消除疲劳，还能松弛情绪，焕发精神，提高学习效率。

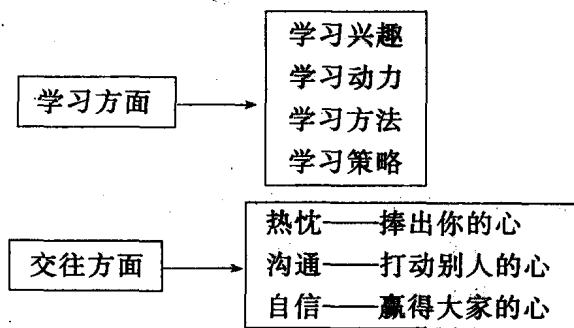
## 【活动设计】

为了让同学们了解进入初三后大家的一些共同心理特征，请一位同学读《小羽的日记》，旨在创设情境，抛砖引玉。

接下来进行讨论，让大家畅所欲言，各抒己见，看看初三除

了意味着紧张、压力、做不完的作业习题、越来越少的节假日之外，还意味着什么。在这个过程中，大家对初三会有一个客观的认识：除了意味着紧张劳累，还意味着我们又长大了，迈入了人生的又一个新的阶段；意味着我们将拥有改变现实、走向成功的机会；意味着我们的梦终于可以实现了。

在紧张的学习中，难免会有退缩的时候、畏难的时候、软弱的时候，这时候，我们需要补充坚强的“钙”质，需要寻觅医治心病的良方。教师提示情境，大家集思广益，针对每一种情况，找到原因，寻求对策。参看下面的提示：



状态不佳的原因是多方面的，来自学习方面、交往方面、自我方面的问题，都可能成为问题的症结。具体到某一方面，本书后面都有详细阐述，所以，本课教学教师引导学生对问题有一个概要的了解，掌握一些基本处理原则即可。

如教材中列出的“动力不足时”，可以通过目标分解的方法，即把大目标分解成易实现的小目标，限时完成。“产生惰性时”，要警醒自己立即行动，时不我待，以免错过机会。“情绪不良时”寻求快乐良方，调整认知方式，转移注意。

在“信心加油站”中，填写“信心加油卡”，用积极的自我暗示时时给自己以动力。其实人人都有不自信甚至自卑的时候，

因为对于未知的领域，对于未经历的事情都会有陌生或恐慌的心理，于是对未经的事情总要问一句“我能行吗？”在初三这个冲刺阶段，拥有信心是制胜的法宝。一定要相信“我能行！”在自己一点一滴的进步与成功的积淀中，自卑心理被打掉一分，自信心就会增加一分。

教师应教会学生在遭遇困难与挫折时，尝试“目标观想”法，想像自己通过努力成功时的情景，观想的情景越形象越逼真，越有吸引力，鼓励力量就越大。如“遇到了做不出来的题目想放弃”时，想像自己通过努力终于解决了问题，因为没留下知识虚焊点，在考试中取得了优异的成绩，不仅受到了老师的表扬，更增加了自己必胜的信心。在这个过程中，会产生一种无形的力量，激励自己不要放弃，要坚持住。

### 【实践指导】

**测一测** 为了了解同学们目前的心理压力大小，教师提前制作成幻灯片或打印好《你的心理压力大吗？》量表，如果课上时间不够，可以安排在课下完成。

**座谈会** 在适宜的时间，请几位高一的同学，以《走过初三》为主题，召开一个小型座谈会，让过来人讲讲自己的经历，进行经验共享。因为他们刚刚结束初三的生活，最有发言权，能够有针对性地指出初三阶段需要注意的问题及应对方法。

**写一写** 课下，安排同学们用几句话来描述上初三后的感受，题目是《上初三真好》，旨在用积极的自我暗示，强化乐观美好的感受，淡化负面影响。

### 【参考教案】

#### 活动目的

1. 使学生了解进入初三可能面对的问题。

2. 学会正确看待和处理问题的方法与原则。

### 活动准备

相关幻灯片、心理压力量表。

### 活动形式

讨论、座谈等。

### 活动过程

导语 人生如歌，人生如诗，我们成长过程的每一步，都有独特的印迹，初三也不例外。初三很苦、很累，初三意味着紧张拼搏，初三意味着看不完的书、做不完的题，但是它更意味着充实与希望，意味着圆梦的喜悦，你们是怎样认识初三的？请听听小羽的心声吧：

#### 1. 心扉细语

请同学读小羽的日记。

#### 2. 畅所欲言

大家都来谈一谈自己的感受。

#### 3. 心理补“钙”

对学习生活中遇到的问题进行讨论，争取以最佳的状态面对初三的现实。教师做适时点评。

#### 4. 填写“信心加油卡”

根据课本上的提示，写出自我暗示语。

#### 5. 目标观想

自己创设情境，尝试用“目标观想”的方法，汲取前进的动力。

小结 不要留恋昨天的过去，不要害怕明天的到来。初三，是机遇，更是挑战，让我们正确认识自己、悦纳自己，学会适度控制自己的心理行为，及时疏导宣泄自己的情绪，珍惜花季年华，不断完善自我，使自己的身心健康发展。老师为你们祝福！

## 第二课 健康新概念

### 【教育目标】

#### 教学目标

1. 了解初三学生存在的心理健康问题。
2. 帮助学生丰富心理健康知识。
3. 引导和帮助学生健康成长。

#### 自助目标

1. 了解并纠正自身存在的心理问题。
2. 对心理健康概念有正确的认识。
3. 树立现代健康意识，提高自我保健能力。

### 【背景知识】

初三学生由于学习负担过重，升学压力过大，易引起焦虑、信心不足、自卑等不健康的心理问题。教师应及时帮助学生优化心理品质，增强适应能力，维护学生的心理健康，促进他们健康成长和发展。

### 【参考资料】

#### 健康概念

联合国卫生组织曾对健康做了如下定义：“健康不仅仅是躯体无疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”这就是说，健康不仅包括身体健康，还应包括心理健康。

## 心理健康的标准

### 1. 美国心理学家奥尔波特提出了 6 个标准

- (1) 力争自我的成长。
- (2) 能客观地看自己。
- (3) 人生观统一。
- (4) 有与他人建立亲睦关系的能力。
- (5) 具备人生所需的能力、知识和技能。
- (6) 具有同情心，对生命充满爱。

### 2. 美国心理学家马斯洛提出了心理健康的 10 条标准

- (1) 有充分的安全感。
- (2) 充分了解自己，并对自己的能力有适当的估价。
- (3) 生活的目标能切合实际。
- (4) 与现实环境能保持接触。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 具有从经验中学习的能力。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度地控制和表达情绪。
- (9) 在不违背团体要求的情况下，能适度地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。

### 3. 有的学者提出了较为具体的心理健康标准，包括以下 7 个方面

#### (1) 智力发展正常

智力是人的感知力、记忆力、思维能力及操作能力的综合，属于一般能力。一般说来，能力强的人工作效率高，容易适应环境。智力正常是人们正常生活、学习、工作的最基本的心理条件，所以是心理健康的首要条件。

#### (2) 情感反应适度



人的心理健康不仅受其认知的支配，更受其情绪的直接影响。积极情绪能提高活动水平，有利于身心健康；消极情绪则会降低活动水平，有害于身心健康。心理健康的人应是乐观、心境良好、情绪稳定、反应适度。

### (3) 意志品质健全

人的意志的主要品质表现在自觉性、坚持性、自制性和果断性上。心理健康的人有独立、自主、良好的自制力、果断和较强的挫折承受能力。

### (4) 人格统一完整

健康人格的基本特点是过去、现在和将来应当是连续少变的。表现在人格行为特征上就是行为的一贯性，行为与年龄特征相符以及行为方式与角色的一致。

### (5) 自我意识正确

心理健康的人了解自己的优点和缺点，他所制订的生活目标、自我期待会切合实际，不会对自己提出过高的期望，并据此来安排自己的生活与工作，不自傲也不自卑。他对于自己无法弥补的缺陷，能安然处之，特别是在不利的条件下，还能安慰自己。

### (6) 人际关系和谐

心理健康的人能客观地了解他人，能看到并学习他人的优点，并善意地指出他人的错误，乐于接受他人，也愿意被他人接受。

### (7) 社会适应良好

心理健康的人能够面对现实，接受现实，对周围事物和环境能作出客观的评价，并能与现实环境保持良好的接触，对社会具有较强的责任心，热爱工作，在负责的工作中体验生活的充实以及自身存在的价值。

## 4. 中学生心理健康标准